Mayor actividad física para veteranos con limitaciones físicas y médicas

¿Necesito consultar al prestador de atención médica antes de comenzar un programa de actividad física?

Muchos veteranos pueden comenzar un programa de actividad leve o moderada ***sin riesgos*** sin someterse a un control médico. El equipo médico de *MOVE!* le puede decir si debe someterse a una revisión o no antes de comenzar. En general, los siguientes veteranos siempre deben consultar al médico antes de comenzar:

- Veteranos con afecciones cardíacas o pulmonares
- Veteranos que planean un programa de actividad "enérgica"

¿Cuál es la diferencia entre niveles de actividad "suaves", "moderados" y "enérgicos"?

- Las actividades suaves deben sentirse como una caminata lenta. No deben ocasionar demasiado sudor o problemas para respirar.
- Las actividades moderadas equivalen caminar a paso rápido. Estas actividades harán que su corazón lata un tanto más rápido. Esto puede producir sudor ligero pero nunca "falta de respiración" o sentirse exhausto.
- Las actividades enérgicas como correr harán que el corazón lata muy rápido. Con estas actividades, sudará profusamente y tendrá problemas para respirar.

Mayor actividad física para veteranos con limitaciones físicas y médicas

¿Debo evitar ciertas actividades?

Independientemente de sus limitaciones, muy pocas limitaciones están “prohibidas”. Consulte el folleto de *MOVE!,* “Limitaciones de actividades para ciertas afecciones médicas”.

¿Empeorará mi afección si hago ejercicio?

La actividad física casi siempre ayuda a mejorar las afecciones médicas. Es inteligente evitar o reducir la actividad física durante períodos en los que empeora su enfermedad o produce angustia.

¿Afectarán los medicamentos mi capacidad para realizar ejercicios físicos?

La actividad física es compatible con todos los medicamentos. No obstante, algunos medicamentos requieren un seguimiento de cerca. Consulte el folleto de *MOVE!,* “La actividad física y los medicamentos”.

¿Qué sucede si siento demasiado dolor para hacer ejercicio?

La actividad física sistemática suele mejorar las afecciones que producen dolor crónico. Algunas veces puede llevar varias semanas comenzar a ver un beneficio. Consulte al prestador de atención médica para hablar sobre las opciones si siente que su dolor actual se encuentra a un nivel que evitará incluso que comience a hacer actividad física.